



瑞雲

学校だより

昭島市立瑞雲中学校

校長 定森 夏子

令和7年 7月18日

夏休み、心と身体に栄養と休養を！～44日間でエネルギーをチャージ～

校長 定森 夏子

いよいよ夏休みが始まります。今年の夏休みは44日間です。自分で使える24時間×44日間。どんな使い方をしようか、ワクワクしますね。1、2年生は新チーム、新体制での部活動がある人も多いでしょう。3年生は、進路選択に向けて、まとまった学習ができる機会です。1学期を振り返り、2学期をスムーズにスタートするために、ぜひ心と身体に十分な栄養と休養をとってほしいと思います。

身体の栄養と休養は、中学生の皆さんならすぐにイメージできると思います。まずは「早寝、早起き、朝ごはん」。そして適度な運動と十分な睡眠が大切です。熱中症対策として、水分補給や、急な落雷、交通事故や水の事故にも気を付けてください。

では、心の栄養と休養とは？具体的にイメージできますか？心の栄養には読書がお勧めです。夏休みを前に昭島市更生保護女性会の方から図書の寄贈がありました。第71回青少年読書感想文全国コンクールの中学生の部の課題図書です。

『わたしは食べるのが下手』天川英人 作 小峰書店

『スラムに水は流れない』ヴァルシャ・バジャージ 作 あすなろ書房

『鳥居きみ子：家族とフィールドワークを進めた人類学者』竹内紘子 作 くもん出版



感想文を書かなくても、読書は心の栄養に最適です。生きる力は色々な体験をすることで養われていきますが、全てを自分で体験することは難しいです。実際には体験できない昔のこと、未来のこと、外国のことも本の中では生き生きと体験できるのです。一冊の本との出会いが何かのきっかけになるかもしれません。

たまには、スマートフォンやゲーム等から離れて、好きな映画を見たり、好きな音楽を聴いたりすることも心の栄養になると思います。自分なりの方法でエネルギーをチャージして2学期に元気に会いましょう。

【保護者の皆様へ】

安心・安全な学校生活のために

瑞雲中学校では、教職員による不適切な指導や対応を防止し、生徒の安心・安全な学校生活を守るために以下の対応をしています。ご心配な点、お気づきの点がありましたら、いつでも学校へご連絡ください。

- 1 朝夕の校内の見回り、点検（管理職、施設管理員が破損箇所や不審な物がないか確認）
- 2 複数教員による生徒対応（個別の指導を行う際は複数の教員で対応する）
- 3 校内での私物のパソコン、USB、カメラ等の使用は原則として禁止（必要がある場合は管理職へ申請）
- 4 教室への私物の携帯電話等の持ち込みは原則として禁止（必要がある場合は管理職へ申請）
- 5 行事等の記録で必要な撮影は学校のタブレット、カメラ、ビデオを使用
- 6 教職員研修による、人権意識の向上（報告、連絡、相談の徹底）
- 7 生徒への人権意識の啓発（嫌な時、困った時、悩んでいる時に知らせる方法、相談シート、窓口の周知）

先日、7月7日の全校朝礼では、校長講話で「皆さんの体と心を守るための話」をしました。教職員全員が生徒一人一人を大切に守り、安心・安全な学校づくりに努めます。ご家庭でもお子様と「体と心の安全」について話し合う機会を作っていただければ幸いです。学校ホームページには、各種相談窓口のお知らせも掲載しています。